

Aromenauswahl

Bitte benutze nur reine ätherische Öle
Achte auf gute Qualität
Öle unter 5 Euro bitte nicht kaufen
Nur Öle verwenden, die für dich
angenehm sind

Geranium – hilft bei Depressionen, Angst

Lavendel – beruhigend, schlaffördernd

Sandelholz – ausgleichend, entspannend

Orangenöl – stimmungsaufhellend, wirkt
schmerzreduzierend

Rosmarinöl – wirkt enorm auf unsere Ge-
dächtnisleistung, antibakteriell

Pfefferminzöl – steigert die Denkfähigkeit,
wirkt antibakteriell, schleimlösend

Zimtöl – beruhigend, antibakteriell (wird
mit Weihnachten verbunden)

Zitronengrasöl – stimuliert die linke Ge-
hirnhälfte, erfrischend und anregend

Zedernöl – angstlösend, beruhigend, hilft
bei Stress und Aggressionen.

Jasmin – einiges zu diesem besonderen
Aromaöl: Es regt die Bildung Neurotrans-
mitter, wie Enkephalin und Endorphin im
Gehirn an. Wirkt ähnlich wie Valium.
Wirkt sehr entspannend und ausgleich-
end.

Unsere Workshops

Donnerstag, 15.09.2022

19.30 Uhr

Gruppenraum Grafenhausen
Einführung mit Petra Pauls-Gläsemann

Samstag, 17.09.2022

16.00

Gruppenraum Grafenhausen
Workshop mit Maren Baumgartner

**Unser Online-Workshop
mit Miriam Bach**

Freitag, 30. September 2022

**Info-Stand Messe
Hochrhein-Messe**

01.10.2022

Von 10 – 14 Uhr

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Fackelträger
Petra Pauls-Gläsemann
Rosenweg 5
79865 Grafenhausen

Tel. 07748 - 9297200

eMail: fackeltraeger@gmx.de
www.shg-fackeltraeger.de

Online – Workshop 2022

Aromatherapie

Wie Düfte unser seelisches
Befinden beeinflussen
können



Ein Mini-Workshop
zum Genießen

**Für Betroffene und
Angehörige**

der Selbsthilfegruppe
Fackelträger Grafenhausen

Aromatherapie

Unter diesem Begriff ist das Verschmelzen von Wirkung und Wohlgefühl gemeint. In diesem Workshop nutzen wir die Kraft der Natur in Form von reinen ätherischen Ölen, die sich positiv auf Körper und Geist auswirken kann.

„Aromatherapie ist Teil der Phytotherapie, oft Pflanzenheilkunde genannt. Sie dient dem Menschen zur Gesundheitsvorsorge.

Ätherische Öle mobilisieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem. Experten betrachten Aromatherapie heute als sichere und zuverlässige Naturheilmedizin.“

Maria M. Kettenring

Aromaexpertin und Buchautorin

In unserem Workshop wollen wir Hilfe zur Selbsthilfe anbieten und zeigen, wie wir durch Gerüche und Düfte unsere Psyche positiv beeinflussen können.

Wir laden dich zu einer kleinen Reise der persönlichen Wahrnehmung ein und wünschen dir mehr, als nur eine gute Unterhaltung,

Dein Fackelträger-Team

Selbstanalyse

Zuerst sollte sich jeder fragen, ob es Düfte gibt, die du besonders magst.

- Notiere dir alles, was du gerne riechst. Bei vielen ist es der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee. Es können auch Blumen oder Gewürze sein.

Fällt dir spontan ein, was dich mit diesen Gerüchen verbindet?

Es können Erlebnisse aus der Kindheit sein oder Erinnerungen an besondere Menschen, Ereignisse im Leben.

- Wenn du dir alles aufgeschrieben hast nimm ein neues Blatt und notiere dir, was du an Gerüchen überhaupt nicht magst. Bei vielen kann das Nikotin sein, andere können Chlor nicht riechen oder nasse Erde.

Falls dir spontan einfällt, warum du bestimmte Sachen „stinken“, dann schreibe dir das auch auf.

In den meisten Fällen wissen wir nicht, warum wir diesen oder jenen Geruch mögen oder nicht mögen. Wir wollen uns auch auf das konzentrieren, was in uns schöne Gefühle weckt.

Damit kannst du dir nämlich eine kleine Kraftquelle schaffen.

Kraftquellen

Nicht nur eine, sondern gleich mehrere Kraftquellen kannst du dir schaffen, wenn du Düfte um dich hast, dir die gut tun.

Ich arbeite privat mit rein ätherischen Ölen. Fichtennadelöl entspannt mich. Es erinnert mich an einen Wald im Frühling. Ich benutze es, indem ich ein paar Tropfen in den Filterbeutel meines Staubsaugers gebe. Die Umluft verbreitet dann einen erfrischenden Waldgeruch beim Saugen. Ich entspanne mich innerhalb weniger Sekunden – und das beim Staubsaugen!

Ätherische Öle lassen sich auch schnell über eine Duftlampe im Raum verbreiten. Der Vorteil: einfache Handhabung, kostengünstig und schnell einsatzbereit.

Düfte, die auf positive Erinnerungen basieren, sind in der Lage, gute Gefühle zu wecken, die Stimmung anzuheben. Das macht das Öl zu ganz besonderen Kraftquellen.

Du kannst somit ganz bewusst deine seelische Stimmung beeinflussen.

Das ganz geht aber auch in entgegengesetzter Richtung: **Vermeide alles, was dir an Gerüchen nicht gut tut!** Die Selbstanalyse sollte dir dabei helfen!